

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	5,10	7,20	20,70	168,40	0,13	1,16	0,05	0,74	0,07	0,15	122,64	39,03	147,31	0,91	197,69	9,26	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,20	2,50	13,70	90,90	0,04	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,99	15,27	81,87	0,22	162,27	9,36	0,00	0,00	379	2011		
ВАФЛИ	20	0,50	0,70	13,40	71,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,22	2,01	7,24	0,34	0,00	0,00	0,00			2008		
Итого за прием пищи:	350	8,80	10,40	47,80	330,40	0,17	1,70	0,07	0,74	0,07	0,26	236,85	56,31	236,42	1,47	359,96	18,62	0,01	0,00				
<b>II Завтрак</b>																							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,50	1,50	1,10	20,20	0,02	1,23	0,00	0,77	0,00	0,02	6,03	4,45	13,34	0,24	38,63	0,61	0,00	0,00	10	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	8,30	6,70	8,30	126,90	0,07	3,96	3,82	0,80	0,76	0,16	29,24	32,67	90,52	1,53	325,28	9,43	0,03	0,01	92	2008		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	12,60	12,40	24,20	268,70	0,04	0,79	0,17	2,01	0,00	0,08	16,90	29,39	135,50	1,68	260,03	5,25	0,04	0,00	244	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,40	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	1,29	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	535	25,20	21,30	61,50	539,00	0,18	5,98	3,99	3,88	0,76	0,28	70,76	87,29	296,60	4,60	683,26	15,29	0,07	0,01				
<b>Полдник</b>																							
РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008		
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00				
ФРУКТ	70	0,30	0,30	6,70	31,90	0,02	2,80	0,00	0,44	0,00	0,01	10,08	5,04	6,93	1,39	194,60	1,40	0,01	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	235	5,80	4,90	20,70	158,00	0,07	4,00	0,04	0,44	0,00	0,21	196,08	26,04	144,93	1,76	413,60	14,90	0,01	0,00				
<b>Ужин</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,60	3,10	3,30	43,80	0,02	2,03	0,22	1,41	0,00	0,02	12,68	9,18	18,92	0,38	108,78	1,63	0,01	0,00	67	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	22,30	6,70	20,50	231,60	0,21	10,58	0,04	2,22	0,06	0,16	60,76	61,74	316,29	1,80	#####	176,40	0,04	0,00	250	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,20	0,00	5,30	23,00	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,01	11,27	4,18	5,20	0,44	25,24	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	405	24,70	10,10	38,70	346,50	0,26	13,83	0,26	3,63	0,06	0,21	91,24	85,68	374,16	3,50	#####	178,03	0,05	0,00				
Всего за день:		64,60	46,60	173,10	1 395,00	0,69	28,23	4,36	8,69	0,89	0,96	605,46	258,12	#####	11,48	#####	226,84	0,14	0,01				

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,00	2,50	0,00	22,40	0,00	0,00	0,02	0,07	0,05	0,00	0,36	0,00	0,57	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	2,40	0,00	29,10	0,00	0,06	0,03	0,02	0,00	0,02	70,40	2,80	40,00	0,08	7,04	0,00	0,00	0,00	15	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,70	5,80	15,00	127,60	0,02	0,44	0,03	0,12	0,07	0,09	94,16	13,88	73,89	0,20	125,18	7,65	0,00	0,00	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,10	2,60	12,70	87,70	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,06	15,36	79,60	0,24	164,37	9,36	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	356	9,90	13,40	35,00	302,50	0,07	1,04	0,10	0,21	0,12	0,23	278,43	37,14	207,41	0,83	317,44	17,55	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
АПЕЛЬСИН	170	1,50	0,30	13,80	73,10	0,07	102,00	0,02	0,37	0,00	0,05	57,80	22,10	39,10	0,51	334,90	3,40	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	170	1,50	0,30	13,80	73,10	0,07	102,00	0,02	0,37	0,00	0,05	57,80	22,10	39,10	0,51	334,90	3,40	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,70	6,20	6,60	107,40	0,03	6,07	0,14	0,89	0,00	0,07	33,28	18,52	66,61	1,23	282,36	5,37	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	50	9,80	6,10	4,10	111,10	0,10	0,20	2,77	1,13	0,06	0,01	10,22	74,91	21,92	1,18	12,89	0,73	0,00	0,00	272	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	110	9,60	5,50	20,70	171,40	0,26	0,71	0,58	3,67	0,08	0,12	84,03	44,09	113,09	2,64	374,12	6,11	0,03	0,00	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	6,20	26,40	0,01	0,96	0,00	0,15	0,00	0,00	9,94	3,15	2,38	0,48	67,31	0,48	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	29,40	18,60	63,10	541,70	0,46	7,94	3,49	6,14	0,14	0,22	151,51	162,27	267,99	6,85	807,18	12,69	0,05	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ИОГУРТ	150	7,50	4,80	12,80	130,50	0,05	0,90	0,04	0,00	0,00	0,23	178,50	21,00	144,00	0,15	210,00	13,50	0,03	0,00		2008
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	50	9,30	9,50	21,10	207,20	0,06	0,42	0,14	1,82	1,08	0,20	47,18	12,13	119,95	1,43	138,60	11,47	0,03	0,02	406.1	2011
Итого за прием пищи:	200	16,80	14,30	33,90	337,70	0,11	1,32	0,18	1,82	1,08	0,43	225,68	33,13	263,95	1,58	348,60	24,97	0,06	0,02		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,80	1,80	4,70	38,70	0,02	6,70	0,31	0,91	0,00	0,02	25,11	11,09	18,54	0,71	127,45	2,02	0,01	0,00	41	2008
ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	125/0/20	16,70	14,50	26,50	306,00	0,05	0,23	0,07	1,73	0,19	0,24	165,51	22,66	192,76	0,55	183,20	2,69	0,03	0,02	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,40	22,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,65	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	18,70	17,10	44,50	411,90	0,09	6,95	0,38	2,64	0,19	0,27	200,45	37,40	215,01	1,85	323,77	4,71	0,04	0,02		
Всего за день:		76,30	63,80	190,20	1 666,90	0,80	119,25	4,17	11,18	1,53	1,20	913,87	292,04	993,46	11,62	#####	63,32	0,18	0,04		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,30	6,30	20,30	154,40	0,04	0,45	0,03	0,57	0,08	0,11	96,42	13,28	77,08	0,26	150,51	7,77	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,00	2,40	13,00	85,80	0,04	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	104,26	14,64	77,51	0,22	153,20	8,78	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	359	13,40	16,60	40,90	367,10	0,12	0,96	0,18	1,47	1,03	0,38	224,54	37,37	238,25	1,70	381,06	25,14	0,02	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ПИМОННЫЙ	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	150	6,20	6,30	11,30	129,50	0,05	3,84	0,19	1,11	0,00	0,08	25,53	21,26	87,39	1,22	360,05	4,80	0,03	0,00	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	17,20	16,80	10,70	263,50	0,07	18,24	0,00	2,27	0,00	0,11	54,96	33,68	168,36	2,86	481,92	9,39	0,05	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,00	2,20	28,30	0,00	1,17	0,08	0,88	0,00	0,00	4,86	3,03	5,03	0,13	30,84	0,44	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	19,90	79,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,03	1,58	4,64	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	27,70	25,70	67,60	616,80	0,17	23,25	0,27	4,56	0,00	0,21	108,12	79,04	322,66	5,36	932,01	14,63	0,08	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР	150	4,50	0,20	6,00	46,30	0,06	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	188,24	22,41	146,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ	70	0,30	0,30	6,70	31,90	0,02	2,80	0,00	0,44	0,00	0,01	10,08	5,04	6,93	1,39	194,60	1,40	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	235	5,90	1,30	20,40	123,30	0,10	4,29	0,00	0,44	0,00	0,01	198,32	27,45	153,34	1,61	194,60	1,40	0,01	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,60	5,40	1,30	125,10	0,16	10,98	4,82	2,16	0,00	1,18	11,90	13,60	201,37	4,48	250,98	5,38	0,14	0,02	255	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0,50	1,80	1,40	28,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	9,66	1,08	6,99	0,04	14,94	1,10	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,20	3,80	20,60	129,60	0,04	0,00	0,02	0,72	0,06	0,01	17,10	6,67	24,42	0,56	38,35	0,45	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170	0,20	0,00	6,00	26,30	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,01	12,90	4,88	6,13	0,52	29,43	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	405	19,10	11,30	38,90	357,80	0,23	12,38	4,85	2,88	0,06	1,23	58,09	36,81	272,66	6,48	392,45	6,93	0,15	0,03		
Всего за день:		66,20	54,90	172,20	1 486,10	0,63	43,60	5,30	9,35	1,09	1,83	599,60	183,47	990,28	15,30	#####	48,10	0,26	0,04		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	170	4,30	6,10	22,10	161,60	0,05	0,50	5,32	0,24	0,07	0,10	103,47	30,78	74,63	0,58	139,96	8,57	0,00	0,00	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,10	2,70	12,70	88,00	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,18	15,75	80,19	0,26	165,88	9,36	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	354	9,10	12,30	44,60	327,10	0,11	1,04	5,37	0,33	0,13	0,22	218,73	53,33	173,38	1,25	333,64	18,65	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,50	2,40	2,90	35,90	0,01	4,62	0,08	1,06	0,00	0,01	13,84	5,13	9,37	0,28	55,10	0,97	0,00	0,00	45	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	8,40	2,10	14,30	110,10	0,10	5,33	0,13	1,27	0,00	0,06	26,87	31,89	128,83	1,00	517,69	60,04	0,02	0,00	106	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	9,30	10,30	2,40	143,00	0,02	0,95	0,10	1,15	0,00	0,07	15,46	13,01	84,52	1,24	213,80	4,82	0,02	0,00	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,70	4,30	16,70	120,10	0,10	0,00	0,02	2,09	0,06	0,05	10,24	54,76	81,37	1,91	114,90	0,99	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	6,20	26,40	0,01	0,96	0,00	0,15	0,00	0,00	9,94	3,15	2,38	0,48	67,31	0,48	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	26,20	20,00	68,00	560,90	0,30	11,86	0,33	6,02	0,06	0,21	90,39	129,54	370,46	6,23	#####	67,30	0,05	0,00		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ	50	4,60	5,00	23,10	155,40	0,06	1,59	0,04	1,01	0,19	0,06	27,08	10,68	56,48	0,63	172,66	4,14	0,02	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	200	9,00	8,70	29,40	236,40	0,09	2,79	0,08	1,01	0,19	0,26	213,08	31,68	194,48	0,78	391,66	17,64	0,02	0,01		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И ПЕЧЕНЬЕМ	200	18,60	15,90	40,60	385,10	0,09	0,82	0,64	0,52	0,22	0,24	161,54	34,95	215,46	1,50	241,08	5,49	0,03	0,02	154	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №331	20	0,70	1,80	7,00	52,40	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	10,14	1,44	8,93	0,06	18,11	1,14	0,00	0,00	331	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,40	22,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,65	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	400	19,40	17,70	53,00	459,60	0,10	0,86	0,65	0,52	0,22	0,26	181,51	40,04	228,10	1,93	272,31	6,63	0,03	0,02		
Всего за день:		64,70	58,80	214,20	1 676,00	0,60	20,55	6,43	7,88	0,60	0,95	717,71	262,59	980,42	12,99	#####	110,22	0,10	0,03		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,00	3,30	0,00	29,90	0,00	0,00	0,03	0,09	0,06	0,00	0,48	0,00	0,76	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	2,40	0,00	29,10	0,00	0,06	0,03	0,02	0,00	0,02	70,40	2,80	40,00	0,08	7,04	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	4,00	6,70	23,70	171,80	0,04	0,45	0,03	0,22	0,08	0,11	95,21	20,26	93,37	0,30	149,62	8,10	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,10	2,50	13,70	90,70	0,04	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,90	15,14	81,55	0,22	161,81	9,36	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	357	10,20	15,00	44,80	357,20	0,10	1,05	0,11	0,33	0,14	0,25	280,44	43,30	229,03	0,91	339,47	18,00	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	4,00	3,70	7,10	79,90	0,06	6,71	3,13	0,78	0,00	0,04	28,88	28,41	35,15	0,82	242,07	3,05	0,01	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,20	7,90	7,70	133,10	0,05	0,87	3,51	0,90	0,07	0,01	20,58	55,91	30,28	0,51	39,69	1,25	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,50	4,90	16,90	121,90	0,10	8,21	0,02	0,21	0,08	0,09	31,30	23,63	66,49	0,96	602,79	6,64	0,03	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,40	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	1,29	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	16,90	17,10	61,50	477,80	0,27	15,79	6,66	2,19	0,15	0,16	100,65	130,84	195,91	3,61	955,62	10,94	0,04	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ИОГУРТ	150	7,50	4,80	12,80	130,50	0,05	0,90	0,04	0,00	0,00	0,23	178,50	21,00	144,00	0,15	210,00	13,50	0,03	0,00		2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	205	13,60	10,10	20,80	236,90	0,09	0,90	0,14	0,81	0,89	0,38	198,43	25,35	213,55	1,28	266,35	21,55	0,05	0,01		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,70	1,70	7,40	48,90	0,03	1,92	0,88	1,11	0,00	0,04	23,98	16,92	24,38	0,91	160,34	2,72	0,02	0,00	40	2012
ОЛАДЬИ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ	130	6,70	8,80	36,70	253,20	0,07	0,21	0,02	3,02	0,09	0,08	53,02	12,15	75,06	0,57	125,90	5,22	0,01	0,02	444	2008
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ №337	20	0,10	0,10	7,10	29,30	0,00	0,53	0,00	0,08	0,00	0,00	2,04	0,95	1,31	0,26	37,18	0,27	0,00	0,00	337/1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	400	7,60	10,60	57,50	359,10	0,10	4,12	0,90	4,21	0,09	0,13	92,56	35,04	106,98	2,26	353,71	8,21	0,03	0,02		
Всего за день:		49,30	53,20	203,80	1 523,00	0,56	25,86	7,81	7,54	1,27	0,92	686,08	242,53	759,47	10,86	#####	58,70	0,13	0,03		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,60	5,90	27,40	185,20	0,09	0,41	0,03	0,10	0,07	0,11	96,39	25,85	128,24	1,27	185,27	7,10	0,00	0,02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,10	2,60	12,70	87,70	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,06	15,36	79,60	0,24	164,37	9,36	0,00	0,00	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	350	10,20	10,50	54,90	356,30	0,14	0,95	0,05	0,10	0,07	0,23	212,25	45,21	225,84	1,93	371,64	16,46	0,00	0,02		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10,30	8,10	8,30	147,50	0,07	3,96	5,22	0,94	0,91	0,18	33,37	39,90	103,11	1,78	334,73	10,78	0,03	0,01	92	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (оленина)	50	9,80	6,10	4,10	111,10	0,10	0,20	2,77	1,13	0,06	0,01	10,22	74,91	21,92	1,18	12,89	0,73	0,00	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,30	3,50	7,20	70,90	0,03	20,06	0,23	1,19	0,02	0,04	55,15	20,83	40,90	1,17	244,11	4,10	0,02	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	6,20	26,40	0,01	0,96	0,00	0,15	0,00	0,00	9,94	3,15	2,38	0,48	67,31	0,48	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	515	26,40	18,40	49,30	471,70	0,26	25,18	8,22	3,71	0,99	0,25	121,42	158,28	225,55	5,76	717,79	16,09	0,05	0,01		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	205	10,50	9,10	14,30	187,40	0,07	1,20	0,14	0,81	0,89	0,35	205,93	25,35	207,55	1,28	275,35	21,55	0,02	0,01		
<b>Ужин</b>																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,40	0,00	2,60	12,20	0,01	1,20	0,00	0,04	0,00	0,01	11,65	6,04	11,95	0,39	86,45	2,10	0,01	0,00	140	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50	10,80	5,70	4,60	112,10	0,05	0,50	0,04	1,64	0,11	0,05	20,15	21,08	137,67	0,47	238,91	87,57	0,00	0,00	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,90	5,80	20,00	143,90	0,12	9,71	0,03	0,25	0,09	0,10	41,11	28,17	79,46	1,16	712,81	7,85	0,04	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170	0,20	0,00	6,00	26,30	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,01	12,90	4,88	6,13	0,52	29,43	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	405	16,00	11,70	42,80	342,50	0,21	12,79	0,07	1,93	0,20	0,19	92,34	70,75	268,96	3,42	#####	97,52	0,05	0,00		
Всего за день:		64,00	50,00	180,50	1 449,90	0,68	44,12	8,48	6,55	2,15	1,02	645,94	307,59	941,90	15,19	#####	151,62	0,12	0,04		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,00	2,50	0,00	22,40	0,00	0,00	0,02	0,07	0,05	0,00	0,36	0,00	0,57	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	2,40	0,00	29,10	0,00	0,06	0,03	0,02	0,00	0,02	70,40	2,80	40,00	0,08	7,04	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	4,30	6,00	19,90	151,80	0,08	0,42	0,03	0,57	0,07	0,09	91,15	23,07	96,81	0,58	156,52	8,06	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,10	2,50	13,70	90,70	0,04	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,90	15,14	81,55	0,22	161,81	9,36	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	356	10,50	13,50	41,00	329,70	0,14	1,02	0,10	0,66	0,12	0,23	276,26	46,11	232,28	1,19	346,22	17,96	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,05	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	13,90	96,00	0,05	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,90	6,30	9,10	118,50	0,05	4,45	0,11	0,89	0,00	0,07	29,41	21,84	75,80	1,39	396,03	6,59	0,04	0,00	81	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,40	14,80	19,30	264,20	0,14	10,06	0,42	1,86	0,04	0,13	28,37	41,63	162,56	2,58	873,20	11,08	0,07	0,00	259	2011
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	19,90	79,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,03	1,58	4,64	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	23,60	21,70	73,80	587,80	0,25	14,51	0,53	3,05	0,04	0,22	81,85	86,65	306,99	5,29	#####	17,67	0,11	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ	150	7,50	4,80	12,80	130,50	0,05	0,90	0,04	0,00	0,00	0,23	178,50	21,00	144,00	0,15	210,00	13,50	0,03	0,00		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	5,00	6,60	21,60	165,80	0,05	5,82	0,04	1,91	0,22	0,07	40,47	11,56	58,20	0,80	128,77	4,50	0,01	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	200	12,50	11,40	34,40	296,30	0,10	6,72	0,08	1,91	0,22	0,30	218,97	32,56	202,20	0,95	338,77	18,00	0,04	0,01		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,80	1,80	6,00	44,00	0,03	2,90	1,44	1,13	0,00	0,04	29,62	22,04	31,94	0,58	116,06	2,90	0,03	0,00	62	2011
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/0/25	18,10	13,40	32,80	336,20	0,08	0,18	0,08	0,60	0,21	0,20	132,75	21,44	182,86	0,78	162,57	3,74	0,02	0,03	217	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,40	22,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,65	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	20,10	16,00	52,00	447,40	0,13	3,10	1,52	1,73	0,21	0,25	172,20	47,13	218,51	1,95	291,75	6,64	0,05	0,03		
Всего за день:		68,20	63,10	215,00	1 757,10	0,67	35,35	2,28	7,35	0,59	1,00	757,28	254,45	987,98	9,98	#####	60,27	0,21	0,04		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,00	2,50	0,00	22,40	0,00	0,00	0,02	0,07	0,05	0,00	0,36	0,00	0,57	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,30	2,80	13,50	93,30	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	117,00	16,52	84,87	0,27	175,40	9,95	0,00	0,00	382	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,10	5,50	20,00	146,10	0,06	0,40	0,03	0,09	0,06	0,10	96,16	18,02	117,11	0,44	153,22	6,89	0,00	0,01	184	2008
БАТОН	20	1,60	0,20	9,80	47,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	353	9,00	11,00	43,30	309,50	0,12	0,98	0,07	0,16	0,11	0,23	218,12	41,34	220,35	1,12	356,27	17,56	0,02	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	5,80	4,70	14,50	123,40	0,05	1,80	3,73	0,22	0,13	0,04	21,56	27,43	37,64	0,78	149,71	2,37	0,01	0,00	113	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	8,30	6,90	16,10	167,70	0,11	20,85	4,14	1,00	0,05	0,08	62,48	86,24	79,56	1,90	527,49	6,78	0,03	0,00	309	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	6,20	26,40	0,01	0,96	0,00	0,15	0,00	0,00	9,94	3,15	2,38	0,48	67,31	0,48	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	18,00	12,30	60,30	433,40	0,22	23,61	7,87	1,67	0,18	0,14	106,72	136,31	176,82	4,31	803,26	9,63	0,04	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР	150	4,50	0,20	6,00	46,30	0,06	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	188,24	22,41	146,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	205	10,60	5,50	14,00	152,70	0,10	1,49	0,10	0,81	0,89	0,15	208,17	26,76	215,96	1,13	56,35	8,05	0,02	0,01		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,50	1,50	1,10	20,20	0,02	1,23	0,00	0,77	0,00	0,02	6,03	4,45	13,34	0,24	38,63	0,61	0,00	0,00	10	2012
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,00	11,00	6,40	190,10	0,13	8,73	4,04	4,33	0,15	1,02	12,77	12,11	183,78	3,89	209,10	5,74	0,12	0,02	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,50	4,90	16,90	121,90	0,10	8,21	0,02	0,21	0,08	0,09	34,62	23,83	67,17	0,99	602,88	6,64	0,03	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,40	22,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,65	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	405	17,70	17,70	39,50	402,30	0,28	18,19	4,06	5,31	0,23	1,16	69,78	54,62	301,75	6,37	922,48	12,99	0,15	0,02		
Всего за день:		56,30	46,70	177,30	1 383,90	0,74	48,27	12,10	7,95	1,41	1,70	616,79	267,03	928,88	15,73	#####	50,23	0,23	0,04		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,00	2,50	0,00	22,40	0,00	0,00	0,02	0,07	0,05	0,00	0,36	0,00	0,57	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	2,40	0,00	29,10	0,00	0,06	0,03	0,02	0,00	0,02	70,40	2,80	40,00	0,08	7,04	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	170	4,70	6,10	18,50	148,30	0,08	0,41	0,03	1,41	0,07	0,11	88,01	44,86	110,61	1,32	191,05	7,75	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,10	2,50	13,70	90,70	0,04	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,90	15,14	81,55	0,22	161,81	9,36	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	356	10,90	13,70	39,60	326,20	0,14	1,01	0,10	1,50	0,12	0,25	273,12	67,90	246,08	1,93	380,75	17,65	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК ПИМОННЫЙ	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	100	0,20	0,00	4,40	21,10	0,01	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	10,53	2,80	3,37	0,15	28,15	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	8,30	5,70	12,00	132,20	0,12	2,79	0,15	2,08	0,00	0,08	26,72	25,62	87,80	1,80	375,72	4,54	0,03	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,20	8,50	7,70	138,40	0,05	0,87	3,51	1,15	0,07	0,01	20,92	55,93	30,36	0,51	39,70	1,25	0,00	0,00	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,50	4,90	16,90	121,90	0,10	8,21	0,02	0,21	0,08	0,09	33,63	23,77	66,97	0,98	602,85	6,64	0,03	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,40	17,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	1,29	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	21,20	19,70	66,50	535,30	0,33	11,87	3,68	3,74	0,15	0,20	101,16	128,21	249,12	4,61	#####	12,43	0,06	0,00		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПЕЧЕНЬЮ	50	10,60	5,60	20,80	183,70	0,11	5,17	2,28	1,45	0,18	0,60	31,23	13,04	140,96	2,55	181,87	5,69	0,07	0,02	451	2008
Итого за прием пищи:	200	14,90	9,40	27,10	264,70	0,14	6,37	2,32	1,45	0,18	0,80	217,23	34,04	278,96	2,70	400,87	19,19	0,07	0,02		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	1,00	2,10	5,60	45,40	0,02	7,80	0,36	1,06	0,00	0,03	29,27	12,92	21,62	0,82	148,50	2,35	0,01	0,00	41	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/0/20	17,20	15,90	28,80	329,60	0,06	0,23	0,07	2,47	0,18	0,25	167,93	23,51	197,24	0,60	189,56	2,80	0,03	0,02	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,30	27,60	0,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,01	13,52	5,02	6,23	0,52	30,29	0,00	0,00	0,00	431	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	405	19,50	18,80	48,50	447,80	0,10	9,49	0,43	3,53	0,18	0,29	210,72	41,45	225,09	2,16	368,35	5,15	0,04	0,02		
Всего за день:		66,70	61,50	186,00	1 595,10	0,72	31,46	6,53	10,22	0,63	1,54	812,76	274,40	#####	11,55	#####	54,42	0,17	0,04		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,00	2,50	0,00	22,40	0,00	0,00	0,02	0,07	0,05	0,00	0,36	0,00	0,57	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,90	2,40	0,00	29,10	0,00	0,06	0,03	0,02	0,00	0,02	70,40	2,80	40,00	0,08	7,04	0,00	0,00	0,00	15	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,30	6,30	20,30	154,40	0,04	0,45	0,03	0,57	0,08	0,11	96,42	13,28	77,08	0,26	150,51	7,77	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,10	2,60	12,70	87,70	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	110,06	15,36	79,60	0,24	164,37	9,36	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	15	1,20	0,20	7,40	35,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	336	10,40	13,90	40,30	329,30	0,09	1,05	0,10	0,66	0,13	0,25	280,69	36,54	210,60	0,89	342,77	17,67	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
ЯБЛОКО	170	0,70	0,70	16,20	77,50	0,04	6,80	0,01	1,07	0,00	0,03	24,48	12,24	16,83	3,37	472,60	3,40	0,02	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	170	0,70	0,70	16,20	77,50	0,04	6,80	0,01	1,07	0,00	0,03	24,48	12,24	16,83	3,37	472,60	3,40	0,02	0,00		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,60	2,70	2,30	35,70	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	4,50	3,70	7,40	83,80	0,05	7,49	3,74	0,14	0,02	0,04	25,70	30,65	35,62	0,91	264,61	3,37	0,01	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	9,30	10,30	2,40	143,00	0,02	0,95	0,10	1,15	0,00	0,07	16,79	13,09	84,79	1,25	213,83	4,82	0,02	0,00	246	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,20	3,50	20,60	126,70	0,04	0,00	0,02	0,72	0,06	0,01	16,21	6,48	24,35	0,56	38,22	0,45	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	6,20	26,40	0,01	0,96	0,00	0,15	0,00	0,00	9,94	3,15	2,38	0,48	67,31	0,48	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,21	8,91	23,49	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	25	1,60	0,30	9,60	48,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,53	10,58	33,75	0,88	58,75	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	545	21,60	20,90	62,50	531,40	0,18	11,50	3,92	2,46	0,08	0,16	93,68	77,36	215,48	4,56	737,22	9,12	0,04	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ИОГУРТ	150	7,50	4,80	12,80	130,50	0,05	0,90	0,04	0,00	0,00	0,23	178,50	21,00	144,00	0,15	210,00	13,50	0,03	0,00		2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	15	1,20	0,80	7,80	45,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
Итого за прием пищи:	205	13,60	10,10	20,80	236,90	0,09	0,90	0,14	0,81	0,89	0,38	198,43	25,35	213,55	1,28	266,35	21,55	0,05	0,01		
<b>Ужин</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5,70	10,70	0,70	122,00	0,01	1,16	0,01	3,58	0,00	0,04	28,87	14,30	93,40	0,45	85,84	0,27	0,12	0,01	76	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,20	6,20	21,50	155,20	0,13	10,46	0,05	0,27	0,10	0,11	40,22	30,10	84,76	1,21	767,41	8,45	0,04	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,40	22,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,83	3,65	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	30	1,90	0,40	11,50	57,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	10,80	17,30	39,20	356,90	0,18	11,64	0,06	3,85	0,10	0,18	86,75	60,74	222,37	3,08	936,87	8,72	0,16	0,01		
Всего за день:		57,10	62,90	178,90	1 532,10	0,58	31,89	4,23	8,85	1,20	1,00	684,03	212,23	878,83	13,18	#####	60,46	0,27	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	633,60	561,40	1 891,10	15 465,00	6,67	428,58	61,69	85,56	11,36	12,12	7 039,52	2 554,45	9 519,32	127,88	23 046,47	884,18	1,81	0,34
Среднее значение за период	63,40	56,10	189,10	1 546,50	0,67	42,86	6,17	8,56	1,14	1,21	703,95	255,45	951,93	12,79	2 304,65	88,42	0,18	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,40	32,70	50,90															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	353	154	526	209	403